

# បញ្ជីផែនការសុវត្ថិភាព

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូដែលរំលោភបំពានមកលើអ្នក ឬកំពុងមានគម្រោងចាកចេញពីទំនាក់ទំនងនេះ សូមបង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពនៅពេលនេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនក្នុងករណីមានស្ថានភាពអាសន្នកើតឡើង។

*សម្គាល់៖ ជម្រើសដែលបានផ្តល់ជូនទាំងនេះគ្រាន់តែជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ ដោយជម្រើសមួយចំនួនអាចមិនមែនជាជម្រើសល្អសម្រាប់អ្នកឡើយ។*

**ទូទាំងរដ្ឋ**  
**SAFELINK, ខ្សែទូរសព្ទ 24/7**  
**សម្រាប់ជនរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ៖**  
**877-785-2020**  
**សំណងជនរងគ្រោះ៖**



ទទួលបានបន្ទុក ជំនួយជនរងគ្រោះ





ទូរសព្ទ៖ 617-586-1340  
 អ៊ីមែល៖ mova@mass.gov

[www.mass.gov/askmova](http://www.mass.gov/askmova)

ការផ្សព្វផ្សាយនេះទទួលបានជំនួយមួយផ្នែកតាមរយៈជំនួយឥតសំណង VOCA មកពី OVC, OJP, US D ។ ទស្សនៈ លទ្ធផលរកឃើញ និងការសន្និដ្ឋាន ឬអនុសាសន៍ផ្សេងៗដែលបង្ហាញជូននៅក្នុងការផ្សព្វផ្សាយនេះគឺជាទស្សនៈ លទ្ធផលរកឃើញ និងការសន្និដ្ឋាន ឬអនុសាសន៍របស់ការិយាល័យជំនួយជនរងគ្រោះ Massachusetts ហើយមិនសុទ្ធតែផ្តល់ជូនបញ្ជាក់អំពីទស្សនៈរបស់ OJP, OVC ឡើយ។

## ព័ត៌មាន និងឯកសារដែលត្រូវរក្សាទុកនៅជិតខ្លួន

ខាងក្រោមគឺជាព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវរក្សាទុកក្នុងទីតាំងដែលមានសុវត្ថិភាពដែលអ្នកងាយស្រួលយកបានឆាប់រហ័ស។ ឬរក្សាទុកព័ត៌មានជាមួយអ្នកដែលអាចទុកចិត្តបាននៅខាងក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។

- អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និង/ឬប័ណ្ណបើកបរ ប័ណ្ណសន្តិសុខសង្គម សំបុត្រកំណើត 
- លិខិតឆ្លងដែន ឯកសារអន្តោប្រវេសន៍ ប័ណ្ណបៃតង (green card) របស់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក។
- ឯកសារ៖ ជីវិត សុខភាព ប័ណ្ណសន្យាធានារ៉ាប់រងផ្ទះ កិច្ចសន្យាជួល ឬប័ណ្ណកម្មសិទ្ធិផ្ទះ សាលារៀន និងកំណត់ត្រាបញ្ហាសុខភាព សំបុត្រអាចារ្យពិពាហ៍ ឯកសារលែងលះ ដីកាសម្រេចសិទ្ធិចិញ្ចឹមកូន ប័ណ្ណទំនាក់ទំនងព័ត៌មានសារពើពន្ធ ប័ណ្ណកម្មសិទ្ធិ ថយន្ត និងការចុះបញ្ជី។ 
- ឯកសារហិរញ្ញវត្ថុ៖ កាតព្វកិច្ច/អេធីអឹម សាច់ប្រាក់ សៀវភៅមូលប្បទានបត្រ សៀវភៅធនាគារ។ល។ (ចំណាំ៖ នៅពេលអ្នកប្រើកាតអេធីអឹមត្រូវតែ ជនប្រព្រឹត្តិអាចតាមដានសកម្មភាព និងទីតាំងរបស់អ្នក។) 
- ទូរស័ព្ទដៃ (សម្គាល់៖ ការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទដៃរបស់អ្នកអាចមានការតាមដានពីជនប្រព្រឹត្តិ។)
- ប្តូរប័ណ្ណសមាជិកហាង
- កូនសោរផ្ទះ និងរថយន្តរបស់អ្នក
- ដីកាការកាត់ការពារ/ទាបស្តាប់ការយាយី (ប្រសិនបើមាន)
- ការប្តូរសម្លៀកបំពាក់ សម្ភារៈអនាម័យ និងឱសថសម្រាប់អ្នក និងកូនរបស់អ្នក
- សត្វចិញ្ចឹម ការចាក់ថ្នាំបង្ការសត្វចិញ្ចឹម និងកំណត់ត្រាបញ្ហាសុខភាព ថ្នាំសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម ស្លាកលេខសម្គាល់ 
- ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ជនប្រព្រឹត្តិ៖ លេខសន្តិសុខសង្គម ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត និងកន្ទុយប័ណ្ណបង់ប្រាក់



## ទីតាំងស្វែងរកជំនួយ

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ឬការណែនាំផ្សេងៗ សូមទាក់ទងអ្នកតស៊ូមតិមកពីកម្មវិធីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក

## SAFEPLAN ទីភ្នាក់ងារ

Alianza	877-536-1628
បណ្តាញសុខភាពឥរិយាបថ (Behavioral Health Network)	413-283-1058
មជ្ឈមណ្ឌល Elizabeth Freeman	866-401-2425
សេវាផ្លូវច្បាប់ Greater Boston	617-371-1234
កិច្ចការព្យាបាលការរំលោភបំពានសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ (HAWC)	800-547-1649
សុខភាពជាអាទិភាព (Health Imperatives)	508-588-8255
មជ្ឈមណ្ឌល High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center	508-746-2664
លំនៅដ្ឋាន Independence House	508-771-6507
NELCWIT	413-772-0806
មជ្ឈមណ្ឌលស្ត្រី New Bedford Women's Center	508-996-3343
New Hope, Inc.	800-323-4673
មជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាល និងព័ត៌មាន Stanley Street Treatment and Resource Center	508-675-0087
YWCA of Central MA	508-755-9030
YWCA of Northeastern MA	978-687-0331
YWCA of Western MA	413-733-7100

Massachusetts Office For Victim Assistance



Victim & Witness Assistance Board

**តើអ្នកមានសុវត្ថិភាព ដែរឬទេ?**

# ការរក្សាសុវត្ថិភាព

SAFEPLAN គឺជាកម្មវិធីតស៊ូមតិ រដ្ឋប្បវេណីតាមរយៈតុលាការសម្រាប់ជនរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភផ្លូវភេទ និងការស្វែងរកការការពារពីការរំលោភបំពានតាមរយៈដំណើរការដីកាការកាត់ការពារ 209A និងបទបញ្ជាទប់ស្កាត់ការយាយី 258E។

# តើអ្នកមានសុវត្ថិភាព ដែរឬទេ?

តើក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកធ្លាប់  
ប្រាប់អ្នកថា ពួកគាត់ព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិ  
ភាពរបស់អ្នកដែរឬទេ?



## សញ្ញាព្រមាននៃការរំ លោភបំពាន

ប្រសិនបើ ដៃគូរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តសកម្មភាពណា  
មួយក្នុងចំណោមសកម្មភាពនានាដូចខាង  
ក្រោម នោះអាចចាត់ទុកជាការរំលោភបំពាន៖

- » ប្រថីណ្ណ និងយាយ៉ាងអ្នក
- » ជជឹកសាកសួរកន្លែងដែលអ្នកទៅ និងបុគ្គលដែលត្រូវជួប
- » រារាំងមិនឱ្យអ្នកទៅជួបមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ
- » ធ្វើឱ្យអ្នកខកចិត្ត ឬធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ
- » គួរឱ្យភ័យខ្លាចនៅពេលអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីប្រតិកម្មរបស់ដៃគូ  
ចំពោះពាក្យសន្តិវិធីដែលអ្នកនិយាយ ឬសកម្មភាពដែលអ្នកធ្វើ
- » ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬគំរាមកំហែងអ្នក
- » ប្រើប្រាស់ ឬមានអាវុធ ឬកាំភ្លើង
- » ដាក់សំពាធ ឬបង្ខំអ្នករួមភេទ
- » វាយ រុញប្រាន ច្របាច់ក រារាំង ទាត់បាក់ ឬដាក់ដៃលើអ្នក  
(ឬកូន ឬសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក)
- » គំរាមអ្នកថាជា ប្រុសស្រីលាញ់ភេទដូចគ្នា ស្រីស្រឡាញ់ភេទ  
ដូចគ្នា អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ឬអ្នកកែភេទ ប្រសិនបើអ្នក  
មិនធ្វើតាមបញ្ជារបស់ពួកគេ
- » គ្រប់គ្រងលុយកាក់ទាំងអស់ រួមទាំងមូលប្បទានប្រាក់ខែ  
របស់អ្នក
- » គំរាមប្រើប្រាស់ស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍របស់អ្នកដើម្បីធ្វើបាប  
អ្នក

# សូមចាំថា អ្នកអាចហៅទៅលេខ 911 ក្នុងករណីតើមានហេតុការណ៍បន្ទាន់



## របៀបទទួលបានដីការក្សការពារ ដីការក្សការពារ

និងបទបញ្ជាទប់ស្កាត់ការយាយីមានផ្តល់ជូនតាមរយៈ៖

- » តុលាការស្រុក ឬតុលាការបណ្តាំមរតក  
និងតុលាការគ្រួសារក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- » កម្មវិធីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក  
អាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានបទបញ្ជា ឬភ្ជាប់ទំនាក់  
ទំនងអ្នកជាមួយនឹងអ្នកតស៊ូមតិ SAFEPLAN



## ការពារខ្លួនអ្នកនៅផ្ទះ

- » ទុកទូរស័ព្ទនៅក្នុងបន្ទប់ដែលអ្នកអាចចាក់សោពី ខាងក្នុង  
ទុកទូរស័ព្ទដៃនៅជិតអ្នកគ្រប់ពេលវេលា។
- » រៀបចំគម្រោងផ្លូវរត់ចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក  
និងបង្រៀនអំពីវិធីនេះដល់កូនរបស់អ្នក។
- » សុំឱ្យអ្នកជិតខាងទូរស័ព្ទទៅនគរបាល ប្រសិនបើ  
ពួកគេឃើញជនប្រព្រឹត្តនៅផ្ទះរបស់អ្នក។ បង្កើតសញ្ញាឱ្យ  
គេទូរស័ព្ទទៅនគរបាល។ ឧទាហរណ៍  
ប្រសិនបើទូរស័ព្ទពាទីពីរដង រហ័សបង្អួចត្រូវបាន ទម្លាក់ចុះ  
ឬភ្លើងត្រូវបាន បើក។
- » យកកាបូបដាក់របស់សំខាន់ៗដែលអ្នកត្រូវការ  
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញភ្លាមៗ។ សូមដាក់  
កាបូបនោះនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព  
ឬប្រគល់ទៅមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដែលអ្នកទុកចិត្ត។
- » ទទួលបានលេខទូរស័ព្ទមាននៅក្នុង បញ្ជី រួចសូមពិនិត្យ  
មើលការហៅទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។
- » ប្រសិនបើជនប្រព្រឹត្តបានរើចេញ នោះត្រូវប្តូរសោរ  
ទ្វាររបស់អ្នក រួចចាក់សោរបង្អួចរបស់អ្នក។
- » ដីការក្សការពារអាចជួយនៅក្នុងករណីនេះ  
ឬសូមពិភាក្សាជាមួយម្ចាស់ផ្ទះរបស់អ្នក។
- » ប្រសិនបើអ្នកមានដីការក្សការពារ នោះអ្នកអាច  
ទទួលបានជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុតាមរយៈសំណង  
ជនរងគ្រោះ ហើយអ្នកតស៊ូមតិអាចជួយអ្នកក្នុង  
ការដាក់ពាក្យស្នើសុំ។



## ការពារខ្លួនអ្នកនៅពេលស្ថិតនៅ ក្រៅផ្ទះ

- » រៀបចំជិះជាមួយមនុស្សផ្សេងៗគ្នា  
ដោយផ្លាស់ប្តូរផ្លូវរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
- » ដើរទិញទំនិញ ប្រើសេវាធនាគារនៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា។
- » ដាក់តាមខ្លួននូវដីការតុលាការ (ប្រសិនបើអ្នកមាន)  
និងលេខសង្គ្រោះបន្ទាន់គ្រប់ពេលវេលា។
- » ត្រូវពិនិត្យឱ្យច្បាស់ថា ការងារ និង/ឬសាលារបស់អ្នក  
មានច្បាប់ចម្លងនូវដីការ តុលាការ។
- » រៀបចំគម្រោងសម្រាប់អ្វីដែលអ្នកនឹងត្រូវធ្វើប្រសិនបើ  
មានបញ្ហាមិនល្អ ណាមួយកើតឡើងនៅទីសាធារណៈ។  
ត្រូវដឹងអំពីស្ថានភាពនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកជានិច្ច។



## ធ្វើឱ្យកូនរបស់អ្នកកាន់តែមាន សុវត្ថិភាព

- » ប្រាប់ពួកគាត់ឱ្យនៅឆ្ងាយពីជម្លោះរវាងអ្នក និងដៃគូ  
របស់អ្នក ទោះបីជាពួកគេចង់ជួយយ៉ាងណាក៏ដោយ។
- » ប្រាប់កូនរបស់អ្នកអំពីរបៀបរកកន្លែងសុវត្ថិភាព និង  
របៀបហៅទៅលេខ 911 រួចសូមផ្តល់អាសយដ្ឋាន  
និងលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកទៅនគរបាល។
- » ផ្តល់ច្បាប់ចម្លងដីការតុលាការដល់សាលា ឬមណ្ឌល  
ថែទាំកុមារ រួចសូមប្រាប់ពួកគាត់កុំឱ្យកូនរបស់អ្នកទៅ  
បុគ្គលណាម្នាក់ដោយមិនបានជូនដំណឹងដល់អ្នកជាមុន។
- » ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកុមារដឹងថាតើត្រូវរាយការណ៍ទៅ  
បុគ្គលណានៅឯសាលា ប្រសិនបើពួកគេឃើញជន  
ប្រព្រឹត្ត។
- » ត្រូវប្រាកដថា សាលាដឹងថា ខ្លួននឹងមិនផ្តល់ អាសយដ្ឋាន  
ឬលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកទៅបុគ្គលណាម្នាក់ ឡើយ។



## សុវត្ថិភាពអ៊ីនធឺណិត និង ទូរសព្ទស្មាតហ្វូ

- » សូមចាំថា៖ រាល់ព័ត៌មានដែលអ្នកបង្ហោះនៅលើអ៊ីនធឺណិត  
ជាសាធារណៈគឺជនប្រព្រឹត្តរបស់អ្នកអាចនឹងមើលឃើញនូវ  
ព័ត៌មានទាំងនោះ។
- » ត្រូវចេញពីគណនី និងកម្មវិធីអនឡាញ ដោះដីកមុខងារ "ចុះ  
ឈ្មោះ" ខ្ញុំចូលជានិច្ច" រួចកុំឱ្យកម្មវិធីស្វែងរកតាមអ៊ីនធឺណិតចង  
ចាំពាក្យសម្ងាត់របស់អ្នក។
- » ត្រូវប្រើពាក្យសម្ងាត់ដែលមិនងាយលួចបាន  
(ដូចជា អក្សរធំ និងអក្សរតូច លេខ និងសញ្ញាផ្សេងៗ)។
- » ត្រូវពិនិត្យមើលការកំណត់ឯកជនភាពនៅលើគណនីប្រព័ន្ធ  
ផ្សព្វផ្សាយសង្គមឱ្យបានទៀងទាត់។
- » មិនត្រូវបង្ហោះព័ត៌មានឯកជននៅលើបណ្តាញសង្គម  
(Facebook, Twitter, Instagram ។ល។)។
- » ត្រូវបិទមុខងារចែករំលែកទីតាំង GPS  
របស់ទូរសព្ទស្មាតហ្វូ។

តើអ្នកមានសុវត្ថិភាព  
ដែរឬទេ?

[www.mass.gov/askmova](http://www.mass.gov/askmova)